|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

 Приложение

 к ООП ООО

 Приказ №223 от 31.08.2020г

 **Рабочая программа**

 **внеурочного курса «Волейбол» 5 класс**

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

 В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

 Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

***Метапредметными результатами*** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

*проговаривать* последовательность действий;

уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***Познавательные УУД:***

добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

***Коммуникативные УУД:***

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***Обучающиеся смогут научиться:***

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты волейбольного судьи;
* проводить судейство по волейболу.

 2.**СОДЕРЖАНИЕ ВД**

1. **Перемещения. 7 часов.**

1 час теоретического усвоения темы и 6 часов практических занятий.Стойкаволейболиста. Техника выполнения. Применение стойки. Перемещения волейболиста. Форма занятий групповая. Метод изучения фронтальный.

1. В стойке волейболиста:

* выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
* приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
* двойной шаг вперёд-назад.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6.Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Общефизическая подготовка

**2. Верхняя передача. 6 часов.**

1час теоретического усвоения темы и 6 часов практических занятий. Форма занятий групповая. Метод изучения фронтальный.

 Техника выполнения верхней передачи. Применение в игре. Работа над ошибками.

 1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1 | Перемещения | 7 | 1 | 6 |
| 2 | Верхняя передача | 6 | 1 | 5 |
| 3 | Нижняя передача | 6 | 1 | 5 |
| 4 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 4 |  | 4 |
| 5 | Приём мяча  | 3 |  | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | 8 |  | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |  |  |
|  | Итого: 34 часов | 34 | 3 | 31 |

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Дата** |
| **Класс «А»** | **Класс «Б»** |
|  | Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. |  |  |
|  | Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. |  |  |
|  | Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. Учебная игра. |  |  |
|  | Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. Учебная игра. |  |  |
|  | Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. |  |  |
|  | Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. |  |  |
|  | Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. |  |  |
|  | Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. |  |  |
|  | Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. |  |  |
|  | Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. |  |  |
|  | Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра. |  |  |
|  | Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра. |  |  |
|  | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач. |  |  |
|  | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач. |  |  |
|  | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач. |  |  |
|  | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач. |  |  |
|  | Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основнымиправилами игры в волейбол. |  |  |
|  | Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основнымиправилами игры в волейбол. |  |  |
|  | Совершенствование навыков приема ипередачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка. |  |  |
|  | Совершенствование навыков приема ипередачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка. |  |  |
|  | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых: и вторых передач. Учебная игра. |  |  |
|  | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых: и вторых передач. Учебная игра. |  |  |
|  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи. Учебная игра. |  |  |
|  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи. Учебная игра. |  |  |
|  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач. Развитие быстроты и прыгучести.  |  |  |
|  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач. Развитие быстроты и прыгучести.  |  |  |
|  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач. Развитие быстроты и прыгучести. |  |  |
|  |  Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач. Развитие быстроты и прыгучести. |  |  |
|  | Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи. |  |  |
|  | Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи. |  |  |
|  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра |  |  |
|  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра |  |  |
|  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра. |  |  |
|  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра. |  |  |